



Svenska föreningen för kognitiva
och beteendearterier

Sydsvenska föreningen inbjuder till föreläsning

Fredag 10 februari 2023, kl 09 – 15

Kulturen i Lund

”Självomhändertagande i behandlande yrken”

med Jernett Karensen, leg psykolog

Ny forskning av **empati och empatirötthet** har banat väg för en bättre förståelse kring hur vi ska ta hand om oss själva, inte minst i behandlande yrken. **Medkänsla eller Compassion** har visat skilja sig från empati och ge en annan ingång till självomhändertagande. Tillsammans med mindfulness har det blivit ett svar på vår samtids stressiga och pressade värld. Inom Compassionfokuserad terapi, CFT, jobbar man specifikt med att utveckla ett medkännande förhållningssätt både till sig själv som behandlare men även att hjälpa klienten till detsamma.

I föreläsningen kommer du att få lära dig om vad Compassion är (och inte är), hur vi kan använda detta för att jobba med vårt egna självomhändertagande och vilka svårigheter vi kan möta när vi utvecklar mer medkänsla med oss själva sk ”Fear of Compassion”.

Då CFT är en upplevelsebaserad terapiform kommer det ges flera tillfällen att öva och testa kring att utveckla ett mer medkännande förhållningssätt.

Jernett Karensen är leg psykolog och certifierad CFT-terapeut. Hon är utbildad i KBT samt var en av de första svenskarna att utbilda sig vid Derby Universitet i CFT under ledning av Paul Gilbert. Hon driver CFTinstituten i Malmö tillsammans med leg psykolog Linda Wiik samt har privat psykoterapimottagning i Malmö. Jernett undervisar och handleder i CFT både på CFTinstituten egna 1-åriga utbildningar och har tidigare även undervisat och handlett på Karolinskas 1-åriga CFT-utbildning. Tillsammans med sin kollega föreläser, utbildar och handleder hon i CFT och i Compassion som förhållningssätt.

Kostnad: 1 000 kr för medlemmar i sfKBT
1 300 kr för icke medlemmar
I avgiften ingår kaffe fm.

ANMÄLAN till: conny.thorsson@telia.com senast tisdag 31 januari.
Uppge fullständig fakturaadress, helst e-postadress, inkl ev RSID och GLN.

Anmälan är bindande efter 31 januari. Bekräftelse kommer efter anmälan och faktura skickas efter föreläsningen.

Välkommen!